DINCOLO DE MOTIVATIE

CUM INCETEZI SA MAI VISEZI CU OCHII DESCHISI SI TRECI LA ACTIUNE

LEONARD DOBRE

MAYHEM.RO

Cuprins

1. Introducere

2. Dupa ce termini de citit aceasta carte, vei sti

3. Drumul meu de pana acum

4. "Just do it!" iti spune lumea

5. Ma pot schimba cu adevarat?

6. Nu esti obiceiurile tale

7. Inspiratia are efect de scurta durata

8. Creaza-ti un plan minimalist in schimb

9. Devino un "Terminator"

10. "De ce" sa-ti creezi o viziune

11. Harta scopurilor

12. Un set de unelte care te vor ajuta

13. "Descopera-ti vocatia si talentul innascut"

14. "Urmeaza-ti pasiunea"

15. Actioneaza ca un jongler

16. Lucreaza la un proiect ambitios

17. Ce este posibil si imposibil?

18. Stilul de viata ideal

19. Munceste din greu si joaca tare

20. Pregateste-ti zona de distractie

Cuprins

21. Si duminica s-a odihnit

22. Fa-ti intotdeauna un plan

23. Time management

24. Concentreaza-te, Trinity!

25. Seteaza-ti un cadru minimalist si "Zen"

26. Mediteaza

27. Dormi destul?

28. Muncesti sau esti ocupat?

29. Stabileste-ti propriile deadline-uri

30. Cum iti dezvolti creativitatea

31. Inoveaza

32. Talentul este supra-apreciat

33. Nu cresti in starea de flux

34. Cum devii bun intr-un domeniu?

35. Ce faci cu feedback-ul pe care-l primesti?

36. Motivatia de dincolo

37. Cum creezi oportunitati?

38. Care este "Ubuntu"-ul tau?

39. Implinirea

40. Am invatat Kung-Fu

Ce zic ceilalti

Octavian Baban - therealman.ro

De când și-a deschis Mayhem.ro, l-am observat pe Leo cum a decolat pur și simplu. Pe lângă faptul ca el e omul care cauta în profunzime și ii place sa facă ceea ce da rezultate, a început sa lucreze și direct cu oamenii pentru a pune în practica și cu ceilalți ceea ce încearcă pe pielea lui. Daca vrei sa treci la acțiune și sa începi sa faci ceva practic pentru a evolua pe plan personal, nu ezita sa-l adaugi pe Leo în grupul tău de prieteni!

Daniel Zarnescu - construimimperii.ro

Leo are raspunsuri la multe din intrebarile la care noi dam din umeri si ne chinuim ore intregi sa le cautam sau sa le intelegem. Este un calaver Jedi al instrumentelor de dezvoltare personala. Sunt sigur ca o sa ramai surprins de valoarea acestui ghid, poate 1% din ce iti poate oferi pe mai departe autorul, daca ramai alaturi de el.

Cristian Ciuberea - tophabits.ro

"Daca crezi fara sa testezi esti un las". Asta imi rasuna in cap dupa ce am citit cartea. Pentru ca Leonard contrazice multe concepte consacrate in dezvoltarea personala si te provoaca sa vezi lucrurile altfel. E o carte care m-a facut sa-mi pun multe intrebari si dupa cum spunea Allen Pease "intrebarile sunt de fapt raspunsuri". O carte foarte buna, ma mir ca o da gratis. :)

Florin Rosoga - florinrosoga.ro

Leonard se concentrează pe aspectele concrete ale dezvoltării personale și evoluției noastre ca ființe umane. Explicațiile și teoria sunt doar partea de început, Leo construiește apoi pe ele venind cu sfaturi clare și aplicabile pas cu pas. Am citit cu plăcere cartea "Dincolo de motivație" și pot spune că este unul dintre primele materiale care nu se rezumă la "pomparea" motivației, ci merge pe ceea ce ai de făcut dincolo de prag: ce faci când ești motivat și gata să începi să evoluezi?

Le multumesc celor care m-au ajutat sa editez aceasta carte: Iulian Novac, Lucian Motoc, Alina Simion si tuturor persoanelor din grupul B.O.S.I. Mastermind care sunt alaturi de mine in calatoria dezvoltarii personale.

1. Introducere

Exista o mare problema in spatiul acesta al dezvoltarii personale: prea multi "gurus" se concentreaza pe pompat emotiile tale si prea putin pe pasi de actiune concreti, care ar aduce o anumita schimbare in viata ta. Citesti povesti de succes, asculti mesaje motivationale, te umpli cu energie si esti pregatit sa iei tot universul in piept. Doar ca, de multe ori, asta e tot ce ajungi sa faci.

O alta problema e ca tot domeniul asta e plin de mituri si de sfaturi care nu functioneaza. Daca nu ti-ai facut rodajul pe parcursul mai multor ani de zile, nu ai cum sa-ti dai seama daca sfatul este cu adevarat prost sau nu l-ai implementat tu corect. Acesta a fost motivul principal pentru care am si lansat Mayhem.ro sub sloganul "dezvoltare personala pe bune", motivul pentru care am inceput sa scriu si aceasta carte.

Cartea "Dincolo de Motivatie" vrea sa raspunda la o intrebare simpla: "OK, sunt motivat, dar acum ce fac?" Vrea sa fie o punte de legatura intre unde esti tu in momentul actual si unde vrei sa fii. Intr-adevar, e de datoria ta sa treci puntea, insa in majoritatea cazurilor habar n-ai cum ar trebui sa faci asta, pentru ca nu ai avut un mentor care sa te invete ce anume ai nevoie sau un coach care sa te ghideze, astfel incat sa ajungi sa-ti creezi propriul drum.

Dar sa trecem la ce ne intereseaza pe noi mai mult.

2. Dupa ce termini de citit aceasta carte, vei sti:

- Cum sa balansezi cu succes latura creativa si latura strategica a personalitatii tale.
- Cum sa-ti cresti sansele sa devii expert in orice domeniu pe care-l alegi.
- Cum eviti stresul si sentimentul ca a mai trecut o zi in care nu ai facut nimic.
- Cum incepi sa lucrezi la proiectul vietii tale si chiar sa termini lucrurile pe care le-ai inceput.
- Cum sa ramai focusat pe o perioada indelungata si sa simti bucurie la sfarsitul zilei.
- Cum iti creezi un mediu care sa te sustina in tot ce ti-ai propus.
- Cum sa nu-ti sacrifici prezentul in defavoarea rezultatelor pe care le vei obtine ca urmare a recompensei amanate.
- Cum sa fii implinit cu viata pe care ajungi sa ti-o construiesti.

Nu sunt diferit de tine, nu sunt cu nimic special, sunt un om obisnuit care timp de 7 ani de zile a observat ce functioneaza si mai ales ce trebuie sa faci ca sa functioneze, anume ca trebuie sa practici fiecare „strategie” la fel cum iti antrenezi un muschi la o sala.

Indiferent cat de simple (sau cat de dificile) ti se par sugestiile pe care ti le ofer, tot va fi nevoie de munca si de timp investit din partea ta. De aceea, vreau sa-ti sugerez sa nu dai la o parte o anumita strategie, zicand ca „asta nu functioneaza pentru mine”, ci s-o practici pana in momentul in care aceasta ajunge sa se „lipeasca” de tine.

3. Drumul meu de pana acum

De cand ma stiu, am fost genul de persoana creativa si "cu capul in nori". In copilarie, obisnuiam sa umplu spatiile goale din carti cu anumite idei, cu scheme, cu desene, ca un mic inventator.

Cand m-au dat parintii la scoala, a fost dezastru total. Nu eram o persoana lenesa, insa programul rigid si ideea de ma conforma in fata unei autoritati mi-a creat repulsie. La nivel subconstient, mi-am zis "nu am nevoie de asta" si astfel am cazut in extrema cealalta.

A incetat sa-mi mai pese pur si simplu si am trecut prin sistemul educational cum multi dintre noi am facut-o: ca gasca prin apa.

Insa ceva ma apasa pe dinauntru. Odata cu atitudinea pe care o capatasem, pierdusem atat entuziasmul cat si curiozitatea pentru a crea. Trageam linie la sfarsit de zi si ma intrebam: "Ce am realizat eu astazi? Cum am crescut azi? Ce voi lasa eu in urma?" Atunci mi-am tras un semnal de alarma ca, din nou, ceva trebuie sa se schimbe.

Mi-am dat seama ca structura nu e neaparat un lucru rau, ci lipsa autonomiei. Nu suporti faptul ca iti este impus un program din afara, construit de parinti sau de profesori, care nu corespunde agendei tale personale. Insa o structura de baza este necesara pentru a putea realiza lucruri valoroase; daca vrei sa fii eficient, daca vrei sa ai rezultate intr-o perioada scurta de timp.

Am incercat sisteme complicate de time management, insa ajungeam sa-mi creez mai mult proceduri de mentenanta decat sa duc un lucru la bun sfarsit.

Am incercat sa ma energizez zilnic, cu melodii motivationale, cu filmulete de pe YouTube. Rezultatul era ca ma simteam pregatit sa iau viata in piept, ca mai apoi sa deschid Yahoo Messenger-ul si sa ma fac ca lucrez, cand defapt doar pierdeam timpul pe chat.

Nu eram deloc multumit si simteam ca bateam pasul in loc. Atunci mi-am dat seama ca orice extrema nu functioneaza, si ca, daca vreau sa se intample ceva, trebuie sa-mi implementez propriul mix de "strategii".

Astfel, am inceput sa ma exteriorizez mult. Am inceput sa lucrez la proiecte de care-mi era frica sa ma apuc, am reusit performanta sa ma tin de ele, sa le termin si chiar sa "am o viata" in acelasi timp. Acum mi se pare ceva natural sa ies din zona de confort, sa ma autodepasesc si sa am rezultate in mod constant si vizibil.

Paginile care urmeaza vor fi o relatare a strategiilor pe care le-am folosit: pentru a-mi construi o viata frumoasa, pentru a deveni implinit cu ceea ce fac, si mai ales, pentru a deveni implinit cu mine.

4. "Just do it!" iti spune lumea

"Doar sa apari" te face sa castigi batalia in proportie de 50%, insa nimic nu va merge cu lucruri facute cu jumatati de masura. Daca vrei rezultate, trebuie sa iei masurile care functioneaza.

Este ok "doar fa-o" daca esti la inceput. Nu vei obtine ceea ce vrei, insa te va pune in miscare. De aceea, este foarte util sa-i studiezi pe cei care au facut-o inaintea ta. Sa te alaturi celor care sunt pe acelasi drum ca tine. Sa iti gasesti un mentor sau un coach care te tine pe linia de plutire.

Dar la final, cand se cerne sita, vei observa ca tine doar de tine. Sa nu-ti fie frica sa fii incepator nici macar la 60 de ani. Sa porti centuri albe, sa incepi de la zero, sa faci pasi mici in maniera unui incepator.

Nu este necesar nici sa implementezi strategiile nimanui asa cum sunt prezentate. Va trebui sa-ti creezi un nou tip de disciplina, o disciplina a ta, una in care iti formezi propriile reguli.

Chiar daca vezi ca intampini rezistenta din partea celorlalti, intr-un final tu esti inamicul tau cel mai mare. Matricea nu e despre ce limite ne sunt impuse de catre cei din jur, cat despre ce limite alegem sa avem, ramanand ignoranti la "cunoastere".

La inceput vei esua. Cu totii "cadem" pentru prima data, insa te incurajez sa fii un "om de stiinta nebun" si sa descoperi ce mix de strategii functioneaza cel mai bine pentru tine.

5. Ma pot schimba cu adevarat?

De-a lungul calatoriei tale pe drumul dezvoltarii personale (si al vietii) vei intalni doua tipuri de oameni cu doua mentalitati diferite, anume: "natura" si "cultivare".

Cei care adera la scoala de gandire a naturii cred ca felul in care esti, inteligenta ta, comportamentul tau, sunt trasaturi fixe, batute in cuie de la nastere.

Adeptii scolii de gandire a cultivarii le considera pe toate acestea ca fiind trasaturi pe care le poti dezvolta, lucrand in mod constient asupra lor, trecand prin anumite experiente, inconjurandu-te de persoane potrivite etc.

Daca pana acum era "rational" sa credem ca suntem de neschimbat, rezultatele studiilor oamenilor de cercetare ne demonstreaza contrariul.

Personalitatea noastra nu e batuta in cuie, ci se afla pe un continuum. IQ-ul nostru nu este fix, ci se schimba odata cu experientele pe care le avem. Anumite parti ale corpului: plamanii, inima, chiar si diverse zone ale creierului, cresc pentru a putea face fata provocarilor din mediul inconjurator.

Cunoscand aceste lucruri, atunci, e vorba doar de o problema de crez. Daca esti adeptul mentalitatii "fixe", nu te vei inrola in diverse provocari, nu vei accepta sa faci greseli, si nu vei evolua cu adevarat.

Cu toate astea, schimbarea este o falsa problema. Obiectivul nu este sa te schimbi, ci sa te adaptezi. Sa te adaptezi situatiilor noi, situatiilor dificile, situatiilor de care depind supravietuirea si bunastarea ta.

6. Nu esti obiceiurile tale

Schimbarea (sau adaptarea, dupa cum spuneam in sectiunea anterioara) consta in formarea unui nou mix de obiceiuri. Multi cred ca schimbarea este grea, insa greu este doar inceputul, acel moment cand pui rotitele in miscare pentru prima data.

Trebuie sa fii dispus sa dai la o parte "persona" sau rolul cu care te identificai; acea parte din tine care asculta mesaje motivationale toata ziua si care nu facea nimic cu viata ei.

Sunt cateva actiuni care cresc sansele reusitei:

- Incepe cu o analiza a situatiei curente. Cum anume iti petreci timpul in majoritatea zilelor? Cel mai util e sa-ti pastrezi un jurnal, pe parcursul a mai multor zile. Insa, chiar si fara acesta, constientizarea in sine este "terapeutica".
- Apoi, pasul cel mai important - si pe care majoritatea dintre noi il omitem - Viziunea. Daca nu avem o directie clara, tot ce facem e sa aruncam mingea la cos cu ochii inchisi. Incepe prin a-ti crea o viziune a ceea ce-ti doresti, a ceea ce vrei sa devii, a ceea ce vrei sa lasi in urma.
- Imparte-ti comportamentul in parti mai mici si incepe doar cu acel mic prim pas.
- Gaseste-ti „declansatori” cu care sa asociezi noul comportament.
- Declara-ti intentia in mod public, astfel incat cei din jur sa te sustina, in loc sa te saboteze.
- Alatura-te unei comunitati care urmareste acelasi rezultat ca si tine. (Si lista poate continua.)

7. Inspiratia are efect de scurta durata

O lectie dura pe care a trebuit s-o invat a fost ca acel sentiment de a lua toata lumea in piept nu e de ajuns. Energia pe care o simti atunci cand te gandesti la proiectul tau care va schimba lumea este insuficient pentru a-l duce la bun sfarsit. Vointa nu e de ajuns, pentru ca aceasta este ca o baterie care se epuizeaza dupa ce o folosesti timp indelungat.

Pe langa asta, avem si problema procrastinarii, care apare din mai multe motive: nu crezi ca ceea ce faci va functiona in mod real, nivelul de dificultate al sarcinilor este prea mare pentru tine, munca in exces, chiar, duce la procrastinare, inclusiv in cazul celor mai productive dintre persoane.

De ce crezi ca ce faci tu nu va functiona? Pentru ca nu vezi pasii concreti pentru a ajunge la rezultatul dorit. Iti este greu chiar sa si incepi, pentru ca nu imparti totul in bucatele digerabile.

O atitudine pozitiva ajuta. Prosperitatea financiara ajuta. Majoritatea recomanda drept panaceu universal implementarea de obiceuri productive si schimbarea obiceiurilor negative cu unele pozitive.

Cu toate astea, insa, observ trei mari probleme care apar atunci cand ne bazam pe obiceiuri.

- Putem schimba un singur obicei odata.
- E nevoie de minim o luna, doua, pentru ca un obicei sa devina automat, si cu cat mai dificil este acesta, cu atat mai mult va dura.
- In plus, ce te faci cand nu ai obiceiuri bune de care sa te legi si trebuie sa pornesti de la zero?

8. Creaza-ti un plan minimalist in schimb

Circula un mit cum ca avem nevoie de 21 de zile pentru a implementa un obicei. Aceasta preconceptie a pornit de la Maxwell Maltz, care a observat ca persoanele care sufera accidente se pot adapta protezelor in 21 de zile. Insa, daca nu ai suferit un accident grav, aceasta informatie nu te va ajuta prea mult.

Psihologul Phillippa Lally a recrutat 96 de persoane pentru a afla in cat timp se formeaza un obicei cu adevarat. In medie, un platou de automatism a fost atins dupa 66 de zile, insa diverse activitati au devenit obiceiuri dupa perioade de timp diferite.

Pentru a bea un pahar de apa, in mod „automat”, sunt necesare 20 de zile, in timp ce pentru a face 50 de abdomene, e nevoie sa treaca 100 de zile. Daca ai incercat un lucru timp de 21 de zile si nu s-a lipit de tine, poti sta linistit ca nu a fost vina ta.

Intr-adevar, avem succes sau esuam datorita obiceiurilor noastre, insa daca avem nevoie de sute de zile pentru a forma un obicei care conteaza, atunci obiceiurile sunt supra-apreciate. E nevoie sa le inlocuim cu ceva mai bun, si acest lucru, din punctul meu de vedere, este un plan si o structura.

Daca vrei sa realizezi ceva maret, sa devii cea mai buna varianta a ta si sa oferi valoare lumii, trebuie sa-ti implementezi un program propriu, care te ajuta sa-ti pastrezi stresul la nivel minim.

Pentru asta, va trebui sa-ti raspunzi la intrebari de genul: In ce zile si la ce ore voi lucra? Unde anume? Ce voi realiza, in mod specific?

9. Devino un "Terminator"

Pentru ca "o persoana care termina lucrurile pe care le-a inceput" nu suna asa de bine. :)

De ce nu reuseai sa faci asta pana acum? Pentru ca erai sclavul emotiilor tale. Suntem programati sa cautam tot timpul lucruri noi de facut, astfel incat sa se declanseze endorfinele dinauntrul creierului nostru, care ne fac sa ne simtim atat de bine.

Ziceam ca trebuie sa trecem de la mentalitatea de obicei la mentalitatea de structura. Suferim de o lipsa cronica de vointa. O structura elimina necesitatea de a gandi un plan in fiecare zi, reusind astfel sa elimine si consumul excesiv de vointa.

Persoanele care se considera creative gasesc acest lucru extrem de dificil. Pur si simplu, nu te poti simti inspirat in fiecare zi, astfel incat trebuie sa recurgi la rutina. Stiu, in ziua de azi rutina este cel mai blamat lucru pe care-l putem avea, insa rutina te face sa termini ce ai de facut, mult dupa ce ti-a disparut cheful.

Iau ca exemplu aceasta carte. In prima faza, este rodul inspiratiei si al ideilor „geniale”, insa dupa asta, totul tine de consistenta. Nu a fost un proiect usor, ci a fost rodul unei munci intinse pe parcursul a mai multor luni.

Azi scriu ideile principale, maine impart ideile in concepte, poimaine organizez, raspoimaine editez. In modul acesta, proiectul nu mai are atributul de "ceva imens" si nu mai imi este frica de notiunea de "a scrie o carte".

Cand te suprinzi ca esti entuziasmat de o idee geniala, construieste-ti imediat planul de a o duce la bun sfarsit.

10. "De ce" sa-ti creezi o viziune

Majoritatea celor formati ca si coachi fug de intrebarea "de ce" ca dracu' de tamaie. Legende stravechi spun ca Graham Alexander, unul dintre initiatorii modelului de coaching, a catalogat "de ce?" ca fiind o intrebare care il face pe celalalt sa se simta judecat, sa intre in defensiva, sa intrerupa legatura emotionala pe care o avea cu tine.

Insa Simon Sinek, autorul cartii "Start with Why" argumenteaza ca este crucial sa incepi cu aceasta intrebare. Cei mai de succes oameni incep cu "de ce": De ce te dai jos din pat de dimineata? De ce i-ar pasa cuiva de ce anume faci? De ce faci ceea ce faci? Intr-adevar, "de ce" te provoaca la nivel profund, insa este foarte important sa-ti spui "de ce"-ul cu voce tare, astfel incat sa ti-l constientizezi cat mai bine.

In domeniul dezvoltarii personale, majoritatea pun accent pe descoperirea talentului, pasiunii, vocatiei. Eu sunt de o alta parere, anume ca trebuie sa descoperi de ce au nevoie cei din jurul tau, cum poti face o diferenta in lumea in care traiesti, ce anume lasi in urma, ce stil de viata te va sustine si ce te va ajuta sa-ti atingi acest obiectiv.

Sa termini o facultate sau sa-ti gasesti un loc de munca stabil sunt lucruri pe care le poti considera necesare, insa ele nu te vor energiza, ele nu iti vor da aripi. Viseaza in stil mare, gaseste-ti misiuni marete; doar asa vei evolua si vei simti un sentiment de implinire, indiferent ce rezultate vei obtine.

11. Harta scopurilor

Harta scopurilor este un instrument personal, pe care il consider ca fiind de baza in ceea ce priveste formarea unei viziuni.

Poti folosi creion si hartie, sau poti descarca un program care genereaza mindmap-uri, cum ar fi XMind sau Blumind.

Scrie, in mijlocul foii sau a fisierului, cu litere mari, "DE CE?"

Apoi raspunde-ti la intrebari de genul: De ce fac ceea ce fac? Ce anume am vrut sa obtin prin deciziile pe care le-am luat pana acum? Ce se ascunde in spatele actiunilor pe care le intreprind? Ce conteaza cu adevarat pentru mine? Ce vreau cu adevarat?

Te incurajez sa te opresti si sa citesti mai departe doar dupa ce ai facut exercitiul, pentru a nu te influenta intr-un anumit fel. (fa pauza)

Personal, am ajuns la 5 "fire" principale de motivatie: sa ma autoimbunatatesc, sa fac o diferenta, sa devin independent, sa calatoresc si sa ma inconjor de persoane care gandesc la fel ca mine.

In acest moment, as putea sa trec aceste rezultate prin inca un filtru de "de ce", insa acestea sunt de ajuns pentru a putea trece mai departe, anume la intrebarea "CUM?"

Cum ma autoimbunatatesc? Prin nutritie, prin sport, prin exercitii de improvizatie.

Cum fac o diferenta? Prin blogul mayhem, facand coaching, scriind aceasta carte.

Cum devin independent? Merg la cumparaturi singur, imi gatesc singur, ma mut.

Cum ma inconjor de persoane care gandesc la fel ca mine? Ma alatur sau imi creez grupuri Mastermind.

Intr-adevar, la ultimul „de ce”, nu ma ajuta intrebarea „cum calatoresc”, ci mai degraba „unde anume calatoresc si de ce tocmai acolo”.

Ideal ar fi sa-ti aloci timp o ora sa treci prin acest exercitiu, va fi poate cel mai important exercitiu pe care il vei face vreodata.

12. Un set de unelte care te vor ajuta

Prea multi pun accent pe unelte, pe "mijloace": fa-ti vision board, ia-ti tabla de pluta, pune-ti poze cu visuri acolo. Acest lucru functioneaza doar cand stii incotro te indrepti; e doar un memento al drumului pe care vrei sa-l urmezi.

Insa atat scopul cat si uneltele sunt vitale pentru a-ti atinge obiectivele pe care ti le-ai propus. Nu conteaza daca lucrezi pe hartie sau pe calculator, foloseste tot ce simti ca o sa aiba impact pentru tine.

Eu am inceput cu un caiet al visurilor. In fiecare dimineata, cand ma trezesc, privesc obiectivele si imaginile atasate, ca sa-mi reamintesc incotro ma indrept. Astfel, reusesc sa ma energizez si sa ma concentrez pe ce am de facut pentru a ajunge acolo.

Daniel Zarnescu, autorul site-ului "Construim Imperii", a lansat o unealta care sa te ajute sa-ti tii evidenta visurilor pe care le ai:

Jurnalul Visurilor (click aici pentru a-l comanda).

Online, ai site-uri precum 43things cu ajutorul caruia iti poti impartasi visurile. Exista aplicatii de smartphone, precum The Bucket List, care te ajuta sa-ti iei visurile "la pachet". Pe Mayhem, chiar am scris un articol care iti arata cum sa-ti faci in PowerPoint (sau OpenOffice) caietul visurilor.

Apoi, ai uneltele de strategie si de time management.

Pentru asta, Daniel a scos un pachet intreg de productivitate, ce contine cartea Sun Tzu, un curs de idei de afaceri in online, ghiduri video downloadabile si o agenda de planificare:

Jurnalul Generalului (click aici pentru a-l comanda).

Online, poti folosi Google Calendar pentru a primi notificari prin email. Poti folosi Joe's Goals pentru a-ti urmari obiceiurile. Pentru smartphone, sunt aplicatii de Task/To-do List precum Astrid care sa te bazaie la cap din cand in cand si sa te traga de maneca.

Unelte exista si functioneaza foarte bine. Trebuie doar sa ai o minte deschisa si sa fii dispus sa le incerci.

In sectiunile urmatoare, iti voi arata de ce anume ai nevoie sa intri in miscare si sa nu te mai opresti.

13. "Descopera-ti vocatia si talentul innascut"

De cate ori ai auzit asta? E o credinta des intalnita cum ca, daca iti vei descoperi talentul, pasiunea si vocatia, toata viata ta se va transforma intr-un mod miraculos. Problema e ca studiile dovedesc altceva.

In cartea "Talent is overrated" a lui Geoff Colvin, acesta ne arata ca tot ceea ce percepem ca fiind talent e defapt o decizie de a persista si de a deveni cei mai bun intr-un anumit domeniu. Celebritati precum Mozart si Tiger Woods au devenit ceea ce sunt datorita mediului si al focusului pe care l-au avut.

La fel in cazul pasiunii si al vocatiei. Nu avem o anumita pasiune care de-abia asteapta sa fie trezita. Nu exista job-ul ideal "magic" care sta dupa tine ca sa-l descoperi. Imi cer scuze. Vocatia va fi tot timpul o alegere constienta, in momentul in care vom cataloga o activitate ca fiind "destul de buna" pentru noi, care sa ne merite total atentia.

Totusi, e o mica problema cu vocatia, pe care multi dintre noi nu vrem s-o constientizam. In momentul in care declaram ceva ca fiind vocatie, sau "destul de bun", automat declaram ca ne-am atins limitele zonei noastre de confort.

Rezultatele testelor de genul MBTI si Big5 sunt doar un "instantaneu" a ceea ce esti in momentul actual, al preferintelor tale actuale si, implicit, al abilitatilor tale actuale. Insa orice activitate are potentialul de a deveni ceva ce te poate implini.

Daca ai un job si esti nemultumit de el, sunt mari sanse ca nu domeniul de activitate sa fie problema, ci, mai degraba, tu. Nu zic ca te incurajez sa faci ceva ce distruge orice firimitura de viata din tine. Insa, daca ai o atitudine negativista, indiferent ce job vei incerca in cabina de proba, nu vei fi multumit pe deplin, pentru ca nu va fi croit, la comanda, pe dimensiunile si pe masurile tale specifice.

De aceea e important sa incepi cu "de ce", sa gasesti o semnificatie mai profunda in spatele a ceea ce faci. Atunci orice activitate va deveni prilej de implinire, iar faptul ca vei face trecerea la un alt job, mai nu-stiu-cum, va fi doar un bonus extra.

14. "Urmeaza-ti pasiunea"

"Am prea multe pasiuni si nu stiu care este cea adevarata!"

Suna cunoscut? Majoritatea dintre noi am fost invatati sa punem eticheta de "pasiune" activitatilor in care ne implicam. De aceea, mi se pare important sa ne redefinim un pic vocabularul.

Cand zici ca ai mai multe pasiuni, ceea ce vrei sa zici defapt e ca ai o gramada de interese, mai mult sau mai putin superficiale. Astfel, poti identifica mai multe nivele de implicare: interes superficial, interes profund si, in cele din urma, pasiune. Este important sa faci distinctia intre ele, la fel cum ai face-o intre atractie sexuala, iubire conditionata si iubire neconditionata.

Interes superficial ai atunci cand iti place activitatea in care esti implicat. Interes profund ai atunci cand preferi sa investesti mai mult timp intr-o activitate anume decat in restul. Ce este pasiunea, atunci? Este un interes in cazul caruia ai atins un nivel de performanta si de excelenta. Este acea activitate in care ai ales sa dai totul.

Orice interes pe care il ai poate fi transformat intr-o pasiune daca investesti efort. Insa daca te imprastii, nu vei fi cu adevarat bun la nimic si, implicit, nu vei trai un sentiment de implinire intens ca rezultat al acestui proces.

Scopul pasiunii este sa ajungi sa produci lucruri valoroase de calitate.

Pasiunea este construita, nu descoperita. Aceasta nu se creeaza "pe hartie". Problema cu planificarea pasiunii e ca incerci sa masori si sa construiesti totul in abstract, inainte sa fi incercat acele lucruri.

Si atunci cum ne "descoperim pasiunea"? Incercand cat mai multe lucruri si trecand prin cat mai multe experiente. Odata ce ai incercat 20 de lucruri diferite, de-abia atunci esti in pozitia de a alege acea activitate care „sa merite”.

Incearca, exploreaza, expune-te la diverse lucruri interesante si renunta la acele lucruri care nu-ti plac. Fa in asa fel incat sa ai rezultate mici din start, asa numitele "victorii personale", pentru ca asta iti va creste increderea de sine si te va propulsa inainte, spre rezultate mai mari si spre atingerea stagiului de pasiune.

Dupa cum bine intuiesti, nu ajungi la pasiunea ta peste noapte. Odata ai stagiul de cautare, care poate dura 6 luni, 1 an, 2 ani, ca mai apoi sa treci in stagiul de excelenta, care poate dura toata viata. De aceea, incearca sa-ti scoti cuvantul pasiune din vocabular, daca nu ai fost dispus sa-ti duci o anumita activitate la cotele cele mai mari.

15. Actioneaza ca un jongler

Barbara J. Winter, autoarea cartii "Making a Living Without a Job", afirma ca sa creezi surse multiple de venit este asemanator cu ceea ce face un jongler. Jonglerul vine cu 10 farfurii si cu 10 bete, insa nu incepe sa le invarta pe toate deodata, ci pune o farfurie pe bat, o invarte, o pune pe a 2-a si o invarte, si tot asa, pana cand reuseste sa le invarta pe toate.

Ideea e sa nu musti mai mult decat poti inghiti. Concentreaza-ti eforturile sa creezi momentum in cazul unei singure activitati, ca mai apoi, cand devii bun si cand ai profit din acea activitate, sa incepi si altceva.

Pe termen scurt, acest lucru poate parea ca te limiteaza, cand sunt atat de multe lucruri frumoase pe care le poti infaptui. Este un sacrificiu pe care va trebui sa-l faci pentru a nu cadea in capcana mediocritatii si a lasa ceva in urma care conteaza. Insa, in momentul in care vei simti ca asta este scopul tau, nu il vei mai percepe ca fiind un sacrificiu, ci lucrul corect pe care va trebui sa-l faci.

Cum incepi? Alegand o singura activitate si concentrandu-te asupra ei pe o perioada indelungata de timp. Insa in ziua de azi, sa fii foarte bun intr-un anumit domeniu nu e de ajuns. Mai ales cand vrei sa fii pe picioarele tale, trebuie sa inveti, in plus, principii de design, de marketing, de comunicare, de leadership. Cu alte cuvinte, trebuie sa devii o persoana "renascentista". Asta cu conditia sa nu incepi sa invarti toate farfuriile deodata.

16. Lucreaza la un proiect ambitios

Nu este de ajuns sa visezi in stil mare, e nevoie sa pornesti si o miscare pe masura. Un proiect ambitios te energizeaza, te transforma, felul in care te misti prin lume este altfel, interactiunea cu ceilalti devine diferita, totul are un alt "vibe". Un proiect ambitios iti ofera un scop maret si iti schimba modul in care privesti lumea.

Nu vrei un proiect obisnuit, nu vrei ca totul sa fie usor. Daca nu ai obiective de proportii, nu vei putea indeplini lucruri marete.

Acest proiect poate fi: sa scrii o carte, sa-ti deschizi un blog, sa-ti pornesti o afacere sau sa construiesti un grup care aduce impreuna persoane cu un obiectiv comun.

„Dar cum sa pornesc eu un proiect ambitios cand eu nu mi-am descoperit pasiunea”? Nu exista o formula magica. Alege ceva interesant si misto, si du-te dupa acel lucru. Odata cu trecerea timpului si pe masura ce progresezi, proiectul va creste si va deveni un lucru semnificativ pentru tine.

Sa te dedici unui asemenea proiect necesita multa energie si mult timp investit. Daca te raportezi la talent, la pasiune, la vocatie, o sa stai 10 ani si n-o sa ajungi la un raspuns satisfacator. Un criteriu mai bun este impactul pe care o sa-l aiba asupra celorlalti, asa ca trebuie sa te decizi care sunt acele lucruri dificile care-ti merita atentia.

Trebuie sa fie dificil pentru tine, trebuie sa fie ceva "mai mare" decat tine, insa nu ceva imposibil. Incepe cu „dificil si posibil”, ca de-abia apoi sa treci la „dificil si imposibil”. :)

17. Ce este posibil si imposibil?

Sunt multe lucruri pe care le consideram imposibile, pana vine cineva si ne demonstreaza contrariul. In atletism, de exemplu, avem recordul celor 1.6KM in 4 minute. Acest record era considerat imposibil, pana in 1954 cand Roger Bannister a reusit sa-l doboare. Cum au vazut ceilalti asta, de atunci a inceput sa fie doborat, in mod constant, de catre multi alti atleti.

De ce imposibilul a devenit dintr-o data posibil? Pentru ca acum stim exact ce trebuie sa facem ca sa ajungem acolo. Esti timid si crezi ca n-ai nici o sansa ca sa devii un lider? La fel si Ghandi, Churchill si Roosevelt. Crezi ca nu poti sa castigi bani din afaceri online? Poti sa crezi asta si sa ai dreptate, insa nu poti sa negi dovezile din jurul tau.

Atunci ce face diferenta intre posibil si imposibil, riscant si non-riscant? Informatia concreta, pasii de actiune. Cei care detin experienta si au o intreaga baza de date legat de ce anume trebuie sa faca pentru a ajunge acolo, au sanse mult mai mari sa atinga acel rezultat decat cei cu mai putina informatie, chiar daca pornesc de pe picior egal.

Asa ca inconjoara-te cu informatie despre ce anume vrei sa faci, cu cat mai multa cu atat mai bine. Citeste biografii, studiaza cum au ajuns altii ca si tine la acel rezultat. Invita la o cafea persoanele care deja o fac. Identifica actiunile cheie. Insa ai grija ca intotdeauna sa balansezi cu experimentare si explorare.

18. Stilul de viata ideal

Pune prea mult accent pe job, sau pe "vocatie", si o sa devii un workaholic, fara hobby-uri, fara prieteni si fara relatii. Pentru un anumit timp, poti sa traiesti si fara, insa acestea sunt vitale pentru echilibrul tau interior.

Multi spun sa incepi de la vocatie si sa iti construiesti toate celelalte in jurul acesteia. Eu nu sunt de acord. Daca ne raportam la "de ce", atunci ne dam seama ca lucruri precum pasiunea, vocatia si proiectul ambitios sunt doar niste stalpi de sustinere pentru ceea ce vom lasa in urma.

De aceea, consider important nu sa incepem de la vocatie, ci de la stilul de viata care va avea rol de suport pentru "de ce"-ul nostru. De-abia cand ti-ai definit "parametrii optimi" de sustinere, poti alege vocatia care te va apropia de acel rezultat.

Te incurajez sa iti rupi o ora din programul tau si sa-ti raspunzi la urmatoarele intrebari: Cum anume te ocupi de sanatatea ta? Mergi la sala, faci arte martiale, practici alte sporturi?

Preferi orasul tau sau altul? Vrei sa te muti in alta tara sau nu? Preferi un mediu urban sau rural? Ce vrei sa ai in jur: copaci sau blocuri? Locuiesti intr-un oras mare sau mic? Stai in chirie sau nu? Ai o locatie stabila? Preferi campia, plaja sau muntele? Cat de mult vrei sa calatoresti?

Ai un grup restrans de prieteni sau te impaci bine cu toata lumea? Cum iti creezi un cerc social care sa te sustina? Ce anume vrei intr-un partener de viata? Vrei sa te casatoresti sau nu? Vrei sa ai copii sau nu?

Acum intreaba-te: Cum anume vrei sa oferi valoare lumii? Esti angajat, liber profesionist, antreprenor, patron, investitor? Ai un program de la 9 la 5 sau iti stabilesti propriile ore? Muncesti local sau la distanta? Esti o persoana care risca, facand bani din pariuri, poker, forex?

Devino entuziasmat de "misiune" si de stilul de viata pe care vrei sa-l ai, asta va actiona ca un vaccin impotriva starii de lene, sau de deruta, pe care ai avea-o in mod normal si te va propulsa inainte.

19. Munceste din greu si joaca tare

Indiferent ca esti student, angajat sau antreprenor, ai nevoie de o structura atunci cand vezi ca trec zilele si nu ai rezultatele pe care ti le-ai propus. O structura minimalista te ajuta sa scapi de stresul dat de prea multe lucruri de facut sau de nemultumirea ca a mai trecut o zi in care nu ai realizat nimic.

Pentru asta, imparte-ti ziua in 2 zone de activitati. O zona unde oferi valoare celorlalti si o zona unde ai grija de persoana ta. Ideal ar fi sa ai si o mini-zona pregatitoare, de cultivare a energiei.

Cand muncesti, munceste din greu. Cand te joci, joaca tare.

In prima zona, interzice-ti sa te joci; fa-ti un program de focusare si de facut lucrurile sa se intample. In cea de-a doua zona, interzice-ti sa mai faci orice lucru productiv, da-ti voie sa fii in fluxul vietii.

Chiar te incurajez sa incepi cu planificarea zonei de distractie, sa ai anumite activitati care te forteaza sa iesi din casa si sa termini ce ai de facut in mod rapid.

Cum devii genul de persoana care daca maine moare nu va avea nici un regret? Nu e vorba de cat de mult timp avem pe pamant, ci de ce anume facem cu timpul pe care-l avem, fie ca traim 30 de ani sau 130. Asa ca raspunde-ti, in prima faza, la intrebarea "pentru ce o sa fiu cunoscut peste o suta de ani", iar in a doua faza la "ce as face daca as sti ca mai am doar o zi de trait".

20. Pregateste-ti zona de distractie

Pam Selle afirma in "Go the F* Home" ca daca nu poti numi cel putin 2 lucruri pe care le faci in afara muncii, atunci nu ai o viata. Stabileste-ti ce o sa faci in zona de distractie chiar inainte sa iti planifici programul de lucru. Ai nevoie sa fii enzusiasmat de o activitate la care vei participa dupa ce muncesti, astfel incat sa fii in toane bune pe tot parcursul zilei.

Evita letargia cu orice pret, altfel vei veni stresat de la munca si iti vei injura seful pana la sfarsitul zilelor tale. Cel mai misto e atunci cand nu mai ai un sef pe care sa arunci vina si vezi ca nefericirea sta defapt in deciziile pe care le iei in mod constant.

Planifica-ti aventuri pentru timpul tau liber. Gaseste-ti un hobby care te scoate din casa. Du-te la cinema. Citeste o carte intr-un parc. Exploreaza natura. Practica un sport. Participa la evenimente care par interesante.

Fii social. Intalneste persoane noi. Fa cunostinta cu persoane implicate in proiecte misto. Construieste-ti un grup mastermind cu care faceti lucruri impreuna. Du-te la petreceri. Organizeaza tu insuti petreceri.

Pune-ti calitatea vietii pe primul loc, chiar si peste vocatie. Cele mai frumoase amintiri le vei avea atunci cand faci din distractie o prioritate la fel de mare cu a schimba lumea.

Astfel, cand vezi ca s-a facut ora 5 si altii de-abia incep sa se apuce de treaba, iesi afara, pune-ti muzica in casti si lasa totul in urma ta.

21. Si duminica s-a odihnit

Cum ar fi daca duminica nu ai mai face nimic, pur si simplu? Doar lucrul asta poate fi cea mai grea misiune pe care o vei indeplini vreodata, insa asa iti readuci energia la cote maxime si iti hranesti creativitatea.

Priveste ziua de duminica la fel ca pe o mare zona de cultivare a energiei. Poti sa meditezi, poti sa stai tolanit pe canapea, eventual poti sa te intalnesti cu niste prieteni la un suc.

Mintea ta o s-o ia razna si o sa vrea sa faca tot ce n-ai reusit sa faci intreaga saptamana. Pune totul pe hartie. Asta o sa te ajute sa iti cureti mintea si sa devii mai productiv in urmatoarea saptamana, dupa cum iti voi arata in sectiunile urmatoare.

Pana una alta, fa-ti urmatoarea zi de duminica prilej de sarbatoare. Devino entuziasmat pentru ca va fi ziua in care iti vei schimba viata. De ce? Pentru ca atunci va fi totul mai clar. Pentru ca atunci iti vor veni raspunsuri navala.

Gaseste-ti un loc linistit ca sa-ti reimprospatezi mintea. Du-te la o plimbare intr-un parc sau la o plimbare prin padure. Viseaza cu ochii deschisi, acum ai voie. Si in momentul in care simti ca ti s-au reincarcat bateriile, incepe sa-ti stabilesti planul de actiune.

Incotro te indrepti? Unde vrei sa ajungi? Ce ai facut pana acum ca sa ajungi acolo? Ce au facut altii? Functioneaza sau trebuie sa-mi modific strategia? In cat timp voi ajunge acolo? Care sunt urmatorii pasi de actiune?

22. Fa-ti intotdeauna un plan

Incepusem, la un moment dat, sa-mi planific si sa-mi monitorizez evolutia zilnic. Nu zic ca nu mi-a folosit, la inceput chiar mi-a dat un imbold de productivitate, insa de la un anumit punct era doar timp pierdut, care putea fi investit in lucruri mai bune.

Sarcinile erau repetitive si in majoritatea cazurilor stiam exact ce trebuia facut ca sa ajung la un rezultat. Drept urmare, am decis ca duminica va fi ziua in care ma voi relaxa si imi voi planifica tot ce am de facut pentru saptamana urmatoare.

Ideal e sa nu te trezesti in fiecare zi si sa te intrebi "ce o sa fac eu azi", ci sa ai pregatite de dinainte actiunile pe care le vei intreprinde in urmatoarele zile. Asta te scuteste de deciziile zilnice si de actiunile stabilite pe baza dispozitiei de moment, de „chef”.

Ar trebui sa avem o strategie si niste tactici de baza batute in cuie, insa e nevoie sa ne folosim si creativitatea pentru a veni cu tactici create instant, care sa corespunda situatiei de fata.

Inainte sa incepi un lucru, nu plonja pur si simplu cu capul inainte, ci afla cine anume a ajuns sa aiba rezultatul pe care vrei sa-l ai, ca mai apoi sa investesti timp sa afli exact ce a facut pentru a avea acel rezultat.

23. Time management

Personal, nu ma pup cu sisteme complicate de time management gen GTD (Getting Things Done). Insa cred in principiile de baza: asterne-ti toate gandurile pe hartie, creeaza-ti pasi de actiune si incepe.

Incepe sa actionezi atunci cand te simti energizat de o idee si creeaza-ti un obicei, sau mai bine zis, un program, care sa te ajute sa faci progres atunci cand scanteile impulsului initial s-au epuizat.

Ai viziunea, ai stilul de viata si proiectul ambitios de care sa te tii. Acum e momentul sa le aduci in realitatea prezentului.

Divide et impera.

Ia proiectul ambitios si imparte-l in milestones ("pietre de hotar").

Ia milestone-urile si imparte-le in bucatele si mai mici. Fa asta pana cand ai un pas de actiune pe care il poti face acum.

Concentreaza-te pe o victorie imediata pe care o poti avea, ceva ce poti termina azi, maine, intr-o saptamana sau intr-o luna.

Ai in vedere, intotdeauna, care sunt urmatorii pasi.

Fa-ti task-ul cat mai specific; vrei sa ai o activitate specifica la un interval de timp specific. Nu exista "citesc cartea x", ci "termin 30 de pagini din cartea x pana la ora 22:00". Nu exista "lucrez la proiect, studiez, sau fac fitness" ci "scriu 1000 de cuvinte, studiez 2 capitole, fac 100 de flotari".

Nu iti incarca programul. Din toata lista imensa de todo pe care o ai, filtreaza doar 2-3 pe zi. Cand ai 15 lucruri de facut intr-o zi, mintea ta se blocheaza si nu mai face nimic. Daca vede "activitatea care ma transforma" si "activitatea care schimba lumea", se relaxeaza.

Duminica urmatoare, monitorizeaza-ti progresul. Ce ai vrut sa faci si ce ai realizat? Te-ai descurcat mai bine sau mai putin bine decat te asteptai? Apoi modifica-ti programul in mod corespunzator.

24. Concentreaza-te, Trinity!

De ce nu ne putem concentra? La scoala, nu ne puteam concentra pentru ca materia era atat de plictisitoare incat ne crea replusie. Apoi, am trecut in era internetului si a multitasking-ului, unde am ales sa ne imprastiem atentia in 5 locuri deodata. Intreruperile sunt floare la ureche pe langa asta.

Viata este suma lucrurilor asupra carora ne concentram. Sa fim focusati inseamna sa ne concentram pe aici si pe acum, in prezent. Si pentru a obtine focus, trebuie sa implementam un pic de strategie minimalista.

Iti aduci aminte de filmul "Mask of Zorro"? Maestrul isi plaseaza ucenicul in mijlocul mai multor cercuri concentrice si ii spune: "de acum incolo, cercul in care te afli devine intreaga lume a ta". Pentru a obtine focus, sarcina pe care o ai in fata trebuie sa devina intreaga lume a ta.

Activitatea trebuie sa devina mai importanta decat cum anume te simti, si pentru asta trebuie sa te intrebi "De ce fac asta? Care va fi rezultatul final? Ce impact va avea asupra celorlalti?" Spune-ti tot timpul "de ce"-ul inainte sa te apuci de un anumit lucru.

Focusul e precum un muschi. Cu cat il exersezi mai mult, cu atat va deveni mai mare. Insa, la fel ca in cazul oricarui muschi, trebuie sa il exersezi cu cap. Pentru asta avem tehnica Pomodoro. Aceasta tehnica consta in a lucra in sesiuni de cate 25 de minute, urmate de o pauza de 5 minute.

Scoala ne-a invatat foarte prost. Creierul tau poate lucra, in mod productiv, pe o perioada de maxim 2 ore inainte sa aiba nevoie de un reboot. Muncesti 1 ora, scoti rezultate de nota 10. Muncesti 2 ore, ai rezultate de nota 9, la 3 ore, faci totul de nota 5, si la 4 ore, deja rezultatele sunt de nota 2.

Astfel, dupa 4 sesiuni de pomodoro, trebuie sa iti iei o pauza mai mare, de 15-30 de minute, astfel incat sa ai nivele de productivitate crescute.

In momentul in care rezisti cu succes la programul normal, fara sa iti pierzi focusul, de-abia atunci poti trece la o sesiune de 50 de minute de munca si 10 minute de pauza, insa incearca sa nu depasesti mai mult de 2 ore de concentrare la rand.

Ca instrumente, ai online Eggtimer sau Pomodroido pentru smartphone.

Din experienta, e mai bine sa nu stii cand anume o sa-ti expire sesiunea de pomodoro. E mai bine sa-ti pui alarma undeva la departare si sa te misti pentru a o opri, insa daca lucrezi intr-un mediu cu mai multe persoane, Eggtimer este suficient.

O mica remarca legata de orele productive: sa zici ca acum nu e ora potrivita pentru a fi maximum de productiv, din punctul meu de vedere, e motiv de procrastinare; sa muncesti la ore tarzii, sa-ti dai peste cap programul de somn, sa ai o scuza sa te comporti haotic. Orele productive nu mai au sens in momentul in care lucrezi la ceva care conteaza cu adevarat.

25. Seteaza-ti un cadru minimalist si "Zen"

Mediul inconjurator ne afecteaza progresul, fie ca vrem sau nu. Daca suntem cufundati intr-o gramada de hartii, daca ne suna telefonul din 5 in 5 minute, daca avem prieteni care vor sa vorbeasca cu noi pe Yahoo Messenger, toate vor avea impact asupra calitatii rezultatelor pe care le vom avea.

Poti sa faci luna in jurul tau, sa scapi de obiectele care-ti distrag atentia, sa lasi sa ai langa tine doar acele materiale care iti suporta munca. Insa criteriul cel mai important este linistea. E liniste in jur sau nu? Daca nu este, nu incerca sa folosesti forta bruta, sa-i faci pe ceilalti sa nu mai urle la meciul de fotbal, sa il convingi pe vecin sa nu mai cante la bormasina. Nu va functiona.

In schimb, gaseste-ti un loc linistit unde poti lucra la proiectul tau, unde nimeni si nimic nu te poate deranja. Ia-ti laptopul cu tine si muta-ti activitatea in librarii, biblioteci, cafenele, puburi si parcuri.

Redu numarul obligatiilor pe care le ai. Invata sa zici nu, sa eviti si sa ignori, cu riscul de a-i supara pe ceilalti. Inchide telefonul. Email-ul? Este agenda tuturor celorlalti pentru timpul tau. Ascunde-te, fii de negasit. Lasa-i pe ceilalti sa astepte un raspuns de la tine, insa raspunde-le intr-un cadru de timp rezonabil. Pana la urma, or sa se obisnuiasca ei si tu o sa iti termini de facut treaba.

De-acum, tine doar de tine. Multitasking-ul cu Yahoo Messenger, verificarea de mailuri si retelelele sociale iti vor tripla timpul de lucru si or sa te lase cu un sentiment de nemultumire la sfarsit de zi. Sterge Yahoo-ul pentru totdeauna, si verifica-ti mail-urile si retelele sociale la intervale prestabilite. Vei fi mult mai implinit ca rezultat.

26. Mediteaza

Nu e nevoie sa te razi in cap si sa te muti intr-un templu budist pentru a medita. E nevoie doar sa iti gasesti un loc linistit si sa stai tu cu tine, timp de aproximativ 30 de minute.

De ce ai vrea sa meditezi? Pentru ca te face mai calm si iti relaxeaza amygdala, astfel incat sa te poti focusa pe o perioada indelungata de timp; pentru ca iti dezvolta creativitatea, pentru ca te face sa tratezi altfel situatiile negative pe care le intalnesti de-a lungul zilei samd.

Important e sa iti creezi o rutina de dimineata: la aceeasi ora, in acelasi loc, pune-te in "lotus" si lasa grijile deoparte. E recomandat sa ai o postura care sa te ajute. Poti tine ochii intredeschisi, cu privirea in jos, sau ii poti inchide. Spatele trebuie sa fie drept, nu aplecat. Atitudinea trebuie sa fie una de "nimic nu ma poate afecta".

Nu incerca sa elimini orice gand, nu vei reusi. In schimb, accepta-ti gandurile, pretuieste-le si lasa-le sa se duca.

Concentreaza-te asupra respiratiei. Inspira si expira din ce in ce mai adanc. Numara de la 1 la 10, la modul: 1 secunda inspiri, 1 secunda tii, 1 secunda expiri, tii 1 secunda iar. Apoi, treci la 2 secunde si continua in ritmul asta pana ai ajuns la 10.

Concentreaza-te asupra diferitelor parti ale corpului, asupra muschilor, identifica tensiunile pe care le ai si relaxeaza fiecare membru in parte.

Pentru instructiuni aditionale, citeste articolul care a devenit cel mai popular de pe Mayhem.ro: Cum sa meditezi: ghid pentru oameni normali.

27. Dormi destul?

Studiile arata ca persoanele care au ajuns la stadiul de expert dorm cu o ora mai mult decat persoanele obisnuite. Scriam si pe Mayhem in articolul Cum sa obtii un somn de calitate: bazat pe teoria ciclurilor de somn, trebuie sa dormi ori 7:30, ori 9 ore.

Programul de somn trebuie sa fie unul regulat, nu sa te trezesti din an in pasti la ora 5 dimineata, cand tu stai prin cluburi pana la ora aia.

Ora ideala de trezit, de la om preistoric incoace, e atunci cand rasare soarele. Orice obligatie, care ti-ar impune altfel, este nesanatoasa pentru tine.

Daca intri pe sleepy time poti afla exact cand anume e sanatos sa te trezesti si sa te culci, in functie de situatia ta actuala.

La un moment dat, aveam un program de somn haotic, in sensul ca nu puteam sta treaz ziua, ma trezeam la ora 3 dimineata si, dupa aceea, nu mai puteam sa adorm. Atunci m-am hotarat ca trebuie sa rezolv problema asta daca vreau sa imi revin la normal.

Ce a functionat? Sa ma culc cu jaluzelele trase, ca sa bata soarele in ochi. Sa pun alarma la telefon si sa o las la acea ora, indiferent la ce ora ma culcam sau cat de obosit eram. Sa las telefonul cu alarma pe birou, nu langa pat, astfel incat sa trebuiasca sa ma misc ca sa o opresc.

Organismul s-a adaptat la program si in termen de 5 zile ma puteam culca fix la ora stabilita. Rezultatul e ca acum sunt "fresh" de dimineata, fara sa trebuiasca sa beau cafea vreodata. Daca beau, o fac din placere, nu ca as avea nevoie.

28. Muncesti sau esti ocupat?

Ce e tragic in societatea noastra e ca incurajam munca de dragul de a munci. Daca esti stresat si daca nu ai timp pentru tine, automat esti considerat ca fiind cel mai harnic om de pe planeta.

Insa majoritatea muncii in care ne angajam in fiecare zi este pseudo-munca. E greu de facut, iti pierzi timp cu ea, insa, la sfarsit de zi, vezi ca nu ai realizat prea mult. Daca vezi ca esti ocupat majoritatea timpului, atunci inseamna ca faci ceva gresit.

Daca "amani recompensa" fara sa te ocupi si de tine, daca suferi acum pentru a avea o viata mai buna in viitor, vei continua sa suferi, pentru ca asta va deveni un obicei.

Sa alergi toata ziua si sa zici ca esti ocupat, te face sa te simti obosit si stresat. Asta nu are nici o legatura cu rezultatele pe care le ai. Daca vrei sa-ti construiesti o viata remarcabila, sa fii ocupat si sa fii obosit sunt total opusul experientei pe care vrei s-o ai.

Nu e nevoie sa muncesti ca un sclav pentru a oferi valoare. Sunt momente in care vrei sa tragi tare ca sa termini un proiect, insa daca vezi ca ti-ai pierdut toata ziua muncind, trebuie sa-ti reevaluezi pozitia.

Persoanele care au cel mai mare impact in societate nu isi dedica total timpul "vocatiei", ci isi gasesc activitati care le sustin efortul pe o perioada indelungata. Cu alte cuvinte, daca nu te relaxezi si nu te bucuri de viata, nu ai cum sa dai totul din tine si sa oferi valoare de inalta calitate.

Scapa de obligatiile la care te-ai inhamat, pentru ca „asa se face” sau pentru ca vrei sa fii perceput intr-un anumit fel, valoarea din ochii tai este singura care conteaza. Pentru a fi o persoana de valoare nu trebuie sa fii ocupat, ci focusat.

29. Stabileste-ti propriile deadline-uri

Sa ai anumite deadline-uri si sa lucrezi fara o structura e moarte sigura. Cum procedam atunci cand avem de terminat un proiect sau avem un examen? Bagam viteza cu 48 de ore in avans, sperand ca o sa mearga. Insa merita sa ne irosim nervii? Daca ceilalti procedeaza asa, trebuie s-o facem si noi?

Poate ca merge si asa si ne e bine dupa, insa astfel dezvoltam o fobie pentru a ne seta milestone-uri si, inclusiv, de a ne duce proiectele la bun sfarsit.

Solutia? Devino genul de persoana care-si seteaza alarma la ceas "cu 10 minute mai devreme", metaforic vorbind. Vrei sa disociezi stresul deadline-ului de rezultatul final.

Daca acel lucru merita facut, daca "de ce"-ul este destul de puternic, incepe si termina-l cat mai devreme. Incepe chiar in primele 24 de ore de la aparitia lui. Apoi, seteaza-ti mintal propriul deadline, cu mult inaintea unui deadline extern impus.

Nu lasa presiunea timpului sa te motiveze sa actionezi. Asta e o reteta pentru dezastru, unde ori te vei epuiza, ori nici macar nu te vei apuca de treaba.

Daca simti ca acel lucru "nu merita", daca nu l-ai face deoarece ai avea o sursa de motivatie intrinseca, pune-l cu o saptamana sau doua inainte. Astfel vei simti ca detii controlul, eliberandu-te de stresul muncii facute in ultimul minut.

30. Cum iti dezvolti creativitatea

De ce persoanele "creative" se simt incompatibile cu notiunea de time management? Pentru ca nu poti forta creativitatea. Nu te poti pune in fata calculatorului sa zici: "O, tu, muza, ofera-mi binecuvantarea de a scoate din mainile mele ceva incredibil!"

Si totusi avem nevoie sa apelam la creativitate, daca vrem sa dezvoltam o idee pentru proiectul nostru ambitios, sau daca vrem sa ne regandim directia vietii.

Creativitatea si momentele de "aha" nu se intampla cand ne holbam la o hartie goala sau la un ecran alb, ci atunci cand:

- suntem sub dus
- meditam
- ne plimbam prin parc
- facem sport

Nefacand nimic, lasam spatiu creierului nostru sa vina cu idei. Cu cat vrem sa ne vina mai repede acea idee geniala, cu atat mai mult va fugi de noi.

Construieste-ti un generator de creativitate. Invata ceva nou in fiecare zi, fara sa intentionezi sa aplici acea informatie in mod concret. Planteaza-ti "seminte de creativitate" cu scopul de a-ti largi orizonturile si de a genera conexiuni noi intr-un viitor apropiat.

Link-urile urmatoare te vor duce tot timpul catre ceva nou, de fiecare data cand le accesezi:

- How Stuff Works Random
- WikiHow Random
- Wikipedia Random

Apoi, ofera-ti timp sa creezi conexiuni noi. Ce parere ai despre ce ai invatat? Cum ai putea aplica acele lucruri in viata ta? Ce ai modifica? Ce ai putea face mai bun?

Ideile geniale vin si pleaca intr-o secunda. De aceea, trebuie sa ai un sistem de "depozitare" la indemana. Poti avea un carnetel notes sau poti folosi un smartphone. Multi folosesc Evernote, insa prefer Dropbox pentru ca am o limita de 32GB gratuiti si se sincronizeaza cu toate device-urile pe care le am.

O aplicatie misto, care iti permite sa-ti iei notite scriind de mana pe ecranul telefonului, este Handrite Note Free. Dupa ce scriu ce am de scris, am optiunea sa dau Share: pe Facebook, pe GMail, inclusiv pe Dropbox.

In momentul in care ai muncit saptamani la rand la un proiect, o simpla escapada de 1 ora nu va functiona. Atunci stii ca ai nevoie de o vacanta. Lasa laptopul acasa si fugi in natura sau intr-o locatie exotica, pentru o perioada de cel putin o saptamana. Mintea ta iti va fi recunoscatoare pentru asta.

31. Inoveaza

Exista o diferenta intre creativitate si inovatie. Creativitatea este acea scanteie care duce lucrurile in taramuri necunoscute, insa pentru a inova, trebuie sa devii foarte bun in domeniul tau si sa fii la curent cu toate noutatile.

Ca sa devii un rockstar, trebuie sa faci niste avansuri importante in domeniul tau, inovand. Iar pentru asta, trebuie sa-ti concentrezi atentia pe a dobandi expertiza si a fi la curent cu tot ce se misca.

In momentul in care inovezi, incepatorilor li se va parea ceva miraculos, extraordinar, iesit din comun, ceva la care ei nu s-ar fi gandit niciodata, insa pentru persoanele care se afla la acelasi nivel de expertiza ca si tine, acele idei vor parea evidente, va fi ceva ce era logic sa fie facut.

Cum ajungi sa inovezi? Dedicandu-te ani si ani la rand unui domeniu ales. Pot fi 4 ani, 6 ani sau 10 ani ca sa ajungi acolo. Poti sa iti faci singur programul de lucru sau poti sa iti scurtezi timpul curbei de invatare, apeland la un mentor sau la un coach; insa, pana la urma, tot tu esti cel care trebuie sa fie persistent si sa vrea cu tot dinadinsul sa atinga un nivel de performanta in acel domeniu.

De ce am avea nevoie de o alta persoana care sa ne verifice progresul? Pentru ca nu putem sa ne impingem singuri de la spate, pentru ca avem tendinta sa ne intoarcem in zona noastra de confort, pentru ca atingem platouri si avem nevoie de alte tipuri de exercitii pentru a trece la urmatorul nivel.

32. Talentul este supra-apreciat

Suntem obsedati de genii. Inca mai credem ca exista matematicieni innascuti sau artisti innascuti, ca exista oameni facuti pentru a scrie si oameni meniti sa joace golf.

Inca mai credem ca am venit pe acest pamant cu un anumit dar pentru a face exact ceea ce ajungem sa facem. Si apoi ne uitam la oamenii de succes si zicem ca noi nu vom putea sa facem niciodata ceea ce fac ei, pentru ca ei au un talent rar sau unic.

Cercetarile, insa, demonstreaza altceva. In cartea "Talent is Overrated", Geoff Colvin ia biografiile oamenilor de succes si construieste un caz impotriva talentului. Oricat de mult am vrea sa gasim o gena a talentului, aceasta nu exista. Abilitatile innascute nici macar atat. De la Mozart pana la Tiger Woods, succesul lor a fost dictat de catre mediul in care au fost crescuti, de focus si persistenta.

E usor sa zicem ca cineva are un talent unic, asta ne "linisteste" pentru ca nu mai trebuie sa incercam, nu mai trebuie sa esuam, ne elibereaza de testele prin care ar trebui sa trecem pentru a ajunge la performanta si excelenta.

Insa factorul principal care va determina cat de bun vei ajunge va fi cat de mult exersezi. Varfurile practica o abilitate minimum 2 ore pe zi, insa incearca tot timpul sa se autodepaseasca. Varfurile nu se multumesc cu explicatia talentului, ci se dedica acelui lucru si persista pana ajung maestrii in ceea ce fac.

Daca crezi in talent, te vei limita si vei limita persoanele din jurul tau sa devina mai mult.

33. Nu cresti in starea de flux

In societate, suntem rasplatiti pentru ce anume suntem buni, nu pentru domeniile in care lucram sa devenim buni. Asta nu ar fi o problema, daca, de la un anumit punct, nu am sacrifica evolutia noastra in detrimentul obtinerii de rezultate la nivelul la care am ajuns.

Odata cu aparitia cartii "Flow" a lui Mihaly Csikszentmihalyi, am inceput sa predicam starea de flux ca fiind cea mai minunata stare pe care o putem trai de-a lungul unei zile. Acea stare in care nivelul de provocare al unei sarcini corespunde nivelului abilitatilor noastre din acel domeniu.

Starea de flux este o stare placuta, insa aceasta se situeaza in zona ta de confort. Nu intra in starea de flux si o sa fii lenes si plictisit. Depaseste starea de flux mai mult decat trebuie si vei simti panica si anxietate. Insa, pentru a-ti dezvolta abilitatile si pentru a creste, ceea ce e nevoie sa urmaresti e acea zona sensibila, care se afla intre zona de confort si zona de panica, anume zona de invatare.

Varfurile pot investi acelasi timp pe care-l investim si noi intr-un domeniu, insa ei nu lucreaza in starea de flux, ci in starea de invatare. Acea stare in care provocarea depaseste, cu un grad, nivelul lor de abilitate.

Majoritatea dintre noi muncim apeland la elementele cunoscute ale domeniului in care activam, insa nu ar trebui sa ne fie frica sa lucram si la limita incompetentei noastre.

Paradoxul este ca, pe masura ce devenim mai buni intr-un domeniu, cu atat mai mult suntem inclinati sa ramanem la acel nivel si sa nu mai invatam elemente noi ale acelui domeniu, oprindu-ne evolutia.

Astfel, pentru a "functiona" in zona de invatare, trebuie sa introducem in programul nostru un element care se numeste "practica deliberata".

34. Cum devii bun intr-un domeniu?

In cartea "Outliers", Malcolm Gladwell afirma ca iti trebuie 10.000 de ore sa ajungi la nivel de rockstar in ceea ce ti-ai propus. Pentru asta, e nevoie de implicare totala in acel domeniu, insa felul in care o faci poate avea rezultate sau te poate face sa bati pasul pe loc.

Majoritatea dintre noi credem ca daca ne imprastiem pe parcursul a mai multor ore, de-a lungul unei zile, suntem super productivi. Insa varfurile nu se imprastie, nu muncesc mult de dragul de a munci, au un plan si isi izoleaza zona de munca de zona de distractie. Cel mai important, varfurile nu investesc timp in aceleasi lucruri ca restul populatiei.

Psihologul Anders Ericsson face diferenta intre ce functioneaza si ce nu functioneaza.

- Masele tind spre un platou de expertiza, de flow, in timp ce varfurile lucreaza la limita zonei de confort, in "arousal".
- Masele fug de repetitie, varfurile adopta repetitia.
- Masele nu accepta feedback sau nu stiu ce sa faca cu el, varfurile privesc feedback-ul ca pe o mina de aur isi modifica strategia pe baza acestuia.
- Masele tind spre lucruri usoare si placute, varfurile investesc timp in lucrurile care functioneaza.
- Masele apeleaza la intuitie si fac totul dupa ureche, varfurile au obiective specifice si masurabile, concentrandu-se pe proces mai mult decat pe rezultat.

Cel mai contra-intuitiv aspect este ca varfurile nu practica ore in sir, ci isi concentreaza energia in perioade scurte si intense de antrenament. In concluzie, acele 10.000 de ore nu sunt construite in mod egal.

Exista un drum care te poate duce din starea actuala in starea de excelenta, insa calea este extrem de lunga si de anevoioasa, si doar putini dintre noi o vom urma pana la capat.

Trebuie sa pornesti cu un plan de atac, sa intri in actiune cu niste obiective si niste strategii specifice. Trebuie sa stii exact cum intentionezi sa obtii ceea ce vrei. Astfel, atunci cand nu functioneaza ceva, sa poti identifica elementele specifice, asa-numitele "sticking points", asupra carora sa lucrezi.

Trebuie sa fii in stare sa reduci totul la un sistem sau la o formula, pe care s-o poti simplifica sau complica, de la caz la caz. O formula unde poti sa izolezi elementele specifice si sa lucrezi asupra lor pana cand obtii progres.

Trebuie sa te poti intoarce la ele in mod repetat pentru a deveni mai bun.

Un partener e ideal pentru a-ti oferi feedback de calitate. Poti sa lucrezi asupra unei tehnici cat timp vrei, dar daca nu poti vedea ce efecte are, nu vei deveni mai bun si vei inceta sa-ti mai pese. Feedback-ul, analiza, comparatia rezultatelor dorite cu rezultatele pe care le doreai, planul, obiectivele, tacticile si strategiile te fac sa continui si sa progresezi.

Trebuie sa iti identifici corect zona de invatare, sa identifici aspecte care trebuiesc imbunatatite, sa iti alegi activitati corespunzatoare zonei de invatare, sa le schimbi pe parcurs si sa ai grija sa fii tot timpul in zona, pe masura ce aceasta se modifica.

Practica deliberata este construita, drept urmare poate fi construita bine sau prost. Daca ai atins un nivel inalt de cunoastere si expertiza, esti calificat sa ti-o construiesti singur, insa daca esti incepator, tot o sa trebuiasca sa apelezi la un mentor sau la un coach.

Pana si cei mai buni tot apeleaza la cineva, pentru ca trebuie sa existe un punct de vedere separat de al tau, care te poate ajuta sa vezi lucrurile diferit, si, implicit, sa actionezi diferit.

35. Ce faci cu feedback-ul pe care-l primesti?

Dupa cum ziceam, varfurile isi adapteaza actiunile pe baza feedback-ului, fie el pozitiv sau negativ, in timp ce restul tind sa evite cu totul genul de situatii care le creeaza disconfort.

Fara o evaluare a ce a mers si ce n-a mers, o sa ajungi sa incerci diverse lucruri, fara sa ajungi la un rezultat concret. Nu inseamna nimic daca incerci tot timpul ceva diferit. Daca te bazezi doar pe asta, o sa faci doar mai multe erori diferite.

Strategia trebuie sa se bazeze pe observarea lucrurilor implicate in activitatea ta. Partile componente trebuiesc evaluate si modificate cu scopul de a le imbunatati.

Ce am incercat? Ce a mers? Ce n-a mers? Ce am facut bine? Ce n-am facut bine? Pe graficul lui Mihaly Csikszentmihalyi, a fost flow, arousal, anxiety? Pentru ce nu am fost pregatit? Cum pot sa ma pregatesc mai bine? Ce pot sa fac mai bine data viitoare? Ce as face acum? Ce ajuta si ce nu ajuta?

Doar incepatorii isi zic ca "m-am descurcat OK". Trebuie sa iti setezi un standard, relevant la ce vrei sa obtii, si sa-ti compari rezultatele cu acel standard.

Uneori te compari cu tine, alteori cu rezultatele celorlalti. Daca ai un standard prea mare, o sa te descurajezi si n-o sa ajute. Daca iti setezi un standard prea mic, nu evoluezi.

Cea mai mare greseala e sa nu primesti feedback si sa nu te adaptezi in functie de acesta. Modifica un element odata, in stil kaizen si vezi ce se intampla.

36. Motivatia de dincolo

Daca am scris o carte care se cheama "Dincolo de Motivatie", zic ca trebuia sa scriu ceva si despre motivatie, nu?!

Ce inseamna motivatie? La nivelul cel mai simplu, motivatia e ceva care sa te faca sa te misti din punctul A in punctul B.

Multi ne uitam doar la "de ce", la declansator, si credem ca asta o sa ne poarte spre rezultatul dorit. Intr-adevar, e nevoie de un "de ce" puternic, insa avem nevoie si de o stare mentala potrivita si de un momentum de succes.

Prea multi guru pun accent pe poze si pe filmulete motivationale: "nu mai gasi scuze, esti un campion". In teorie, asta ar trebui sa-ti afecteze starea emotionala si sa te puna pe treaba; in practica, ajungi la o stare de "excitabilitate" care te face sa te simti bine, dar care nu te face sa schimbi nimic.

Atunci ce anume ne misca cu adevarat?

In mod primar, suntem condusi de instinctul de supravietuire si de reproducere, de a cauta hrana si adapost.

Suntem motivati de durere si de frica, insa motivatia de acest gen nu e o strategie valabila pe termen lung, pentru ca nu stii incotro sa te indrepti.

Suntem motivati de placere, mai ales de cea imediata, unde primim un impuls de dopamina in creier care ne face sa simtim ca plutim.

Suntem motivati de curiozitate, de a incerca lucruri noi si interesante care sa ne captiveze.

Suntem motivati sa ne auto-depasim, sa crestem cu un nivel sau sa atingem un anumit nivel abstract, cum e in cazul jocurilor si al centurilor din arte martiale.

Ne motiveaza castigurile materiale, sa avem "bani, masini, femei si celular" si sa fim acceptati de catre cei din jurul nostru.

Ne motiveaza independenta, puterea si recunoasterea.

Si, la cel mai de sus nivel, ne motiveaza misiunea sau scopul pe care il avem. Cum anume schimbam viata celorlalti? Ce exemplu le dam noi copiilor si nepotilor nostrii? Ce anume lasam in urma?

Daca tu ai fi un tren, toti acesti triggeri ar fi statiile de tren. De la un anumit punct incolo, te poate motiva altceva, si altceva, si altceva, pentru a calatori mai departe.

Folosind aceeasi analogie, sinele de tren sunt starile mentale pe care le poti avea atunci cand te implici intr-o activitate care corespunde cu acel „declansator”, cu acel "de ce".

Starile pot fi: de apatie, de plictiseala, de relaxare, de control, de flux, de invatare, de anxietate si de grija. Poti fi motivat la maxim, dar daca drumul e pavat cu provocari care trezesc in tine anxietate sau grija, vei esua.

Solutia? Transforma-ti toate provocarile, de la orice nivel, si adu-le in stadiul de invatare (de "arousal").

Au mai ramas carbunii, sau aburul, ce vor alimenta trenul. Benzina ta este momentumul de succes pe care vei reusi sa il pui in miscare.

De ce persista varfurile, daca e asa de greu sa atingi un nivel ridicat de performanta? In prima instanta, pentru ca nu se pune presiune asupra lor si pentru ca sunt expusi domeniilor de activitate intr-o maniera exploratorie si jucausa. Daca sunt impinsi prea tare, vor dezvolta repulsie pentru acel domeniu. Apoi, pentru ca ceilalti au incredere in ei si sunt incurajati sa nu se dea batuti.

Acest lucru din urma da nastere la succes si, ca urmare, la succes si mai mare. Ai rezultate palpabile imediate? Asta o sa-ti dea incredere sa continui. Cu cat continui mai mult, cu atat o sa devii mai bun si bulgarele va deveni mai mare, pe masura ce acesta se va rostogoli.

Evita plictiseala, evita stresul. Incepe sa lucrezi in starea de flux, dar impinge-te spre zona de invatare pentru a progresa. Asta va determina cu adevarat daca interesul pe care il ai se va transforma intr-o pasiune.

37. Cum creezi oportunitati?

Cu totii stim fraza "sa fii omul potrivit, in locul potrivit si la momentul potrivit". Insa cati dintre noi stim sa aplicam asta in viata noastra?

Sa devii omul potrivit inseamna, in primul rand, sa fii curios si sa devii o persoana interesanta. Sa faci lucruri interesante, sa citesti carti interesante si sa intalnesti oameni interesanti. Asta te impinge inainte.

Sa devii omul potrivit inseamna sa devii un specialist. Omul potrivit nu este un om „talentat”. Citeste "Talent is Overrated" de Geoff Colvin si scoate-ti cuvantul talent din vocabular. Nu te ajuta.

In schimb, incepe sa investesti timp in practica deliberata intr-un anumit domeniu. Poate ai nevoie de 2 ani de antrenament, sau de 4 ani. Majoritatea devin foarte buni dupa 4 ani; cand ai atins pragul de 10 ani, deja esti AS, asta daca faci totul cu cap!

Sa devii omul potrivit inseamna sa stii marketing, pentru ca doar prin marketing poti deveni necesar, oferind valoare maxima pe nevoile celorlalti.

Sa devii omul potrivit inseamna sa ai perspective diferite si sa vii cu abordari originale.

Cum facem sa fim in locul potrivit la momentul potrivit? Din punctul meu de vedere, in locul potrivit trebuie sa fii tot timpul.

Fie ca e vorba de o organizatie, un club, o comunitate sau un grup restrans de oameni care fac ce faci si tu. Trebuie sa fii acolo, trup si suflet. Sa te implici, sa fii proactiv si sa depasesti asteptarile celorlalti.

In momentul in care esti foarte bun si devii cunoscut in randul lor, atunci apar oportunitatile. Atunci incepi sa intri in parteneriate, atunci iti pornesti proiecte cu sanse maxime de succes. Atunci este "momentul potrivit".

38. Care este "Ubuntu"-ul tau?

Un subiect de multe ori ocolit: anturajul. :) L-am pus spre final, insa poate fi lucrul care va face diferenta. Ubuntu inseamna ca esti ceea ce esti datorita celorlalti.

Persoanele din jurul tau vor determina ce vei ajunge, mai mult decat iti imaginezi. Modul de a gandi, felul de a fi, obiceiurile, toate sunt influentate la greu de catre persoanele din jurul tau.

Acest lucru te poate trage in sus, sau te poate adanci in noroi.

La scoala, nu esti un elev silitor, chiar daca iti place mult o materie, pentru ca nu este cool sa ai note de 10 si sa fii un "tocilar". Nu este cool sa muncesti, ci sa dai tunuri.

Nu stiu cat de mult iti poti ignora "prietenii", insa cel mai bun lucru e sa te inconjori cu atat de multi oameni pozitivi, inteligenti, extraordinari, incat efectul celor cu care iesi doar la o bere sa fie minimal.

Intra in contact cu „colegii” din domeniul tau de activitate. Intra in contact cu oameni care au ajuns unde vrei tu sa ajungi. Trimite-le un mesaj pe facebook, da-le un mail, scoate-i la o cafea. Intra intr-un grup mastermind sau creeaza-ti propriul grup. Ajutati-va reciproc sa va indepliniti obiectivele.

Faptul ca esti sustinut de catre o comunitate deja existenta te va ajuta sa iti atingi obiectivele mult mai rapid decat daca ai fi lucrat de unul singur.

39. Implinirea

Viata e mult mai mult decat "cu ce te ocupi", "ce planuri ai", "ce strategii iti formezi".

In cartea "Drive", Daniel Pink afirma ca sunt 3 arii cu care trebuie sa jonglezi pentru a fi implinit: competenta, autonomia si relationarea.

- Competenta inseamna sa devii expert intr-un domeniu.
- Autonomia inseamna sa iti poti alege proiectele si sa lucrezi in ritmul tau.
- Relationarea e tot ce inseamna cerc social, prieteni si familie.

Multi pun prea mult accent pe competenta, in detrimentul celorlalte doua, si pe urma se intreaba de ce isi urasc viata. Pentru a ajunge la competenta, trebuie sa aplici principiile prezente in sectiunea despre practica deliberata. Pentru a implini conditiile autonomiei, daca nu ai un sef care-ti permite sa-ti stabilesti programul, trebuie sa incetezi sa mai fii angajat, pur si simplu. In cazul relationarii, e un pic "tricky".

O sa intalnesti multi experti care or sa-ti povesteasca de sacrificiile enorme pe care au trebuit sa le faca pe plan social ca sa ajunga unde sunt. Insa asta e doar o decizie pe care au luat-o, nu "calea corecta" spre succes.

Poti sa te dedici zi si noapte acelei pasiuni nebune, sa tragi tare, sa devii din ce in ce mai bun sau poti sa devii echilibrat. Sa ai un hobby care te conecteaza la umanitate, sa iesi la un suc seara. Poate nu vei avea aceleasi rezultate pe care le are unul care trage zi si noapte sa ajunga acolo unde isi doreste, insa e sanatatea ta in joc, atat cea fizica, cat si cea mentala.

Nu e nimeni responsabil pentru fericirea ta. Totul tine de tine.

40. Am invatat Kung-Fu

Iti multumesc ca ai citit pana aici. Daca ti-a placut cartea, trimite-o tuturor prietenilor tai care vor sa se schimbe. Poti face asta atasandu-le PDF-ul intr-un e-mail sau ii poti trimite catre pagina de download, dand click pe SHARE. Inseamna mult pentru mine.

Apoi, trimite-mi un mesaj de salut pe leonard@mayhem.ro, mi-ar placea sa vad cum ti-a fost de folos ce ai citit pana acum si sa te ajut sa treci peste obstacolele pe care le intalnesti in drum.

PS: Si sterge-ti Yahoo Messenger-ul, vei fi de 10 ori mai productiv si mai fericit. :)

Acum vei iesi din simulatorul de invatare. Poti sa te intorci la programul obisnuit, sa continui sa-ti traiesti viata in felul in care o faceai pana acum sau poti sa ne arati ce ai invatat...